

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

**Семенова Татьяна Андреевна,
Абзалова Светлана Вячеславовна,**
кандидат биологических наук,
ФГБОУ ВО «КГЭУ»,
г. Казань

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ НА ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье представлены информационные ресурсы, которые можно интегрировать в занятия по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях. Целью исследования является поиск наиболее эффективных информационных ресурсов для разнообразия занятий и повышения вовлеченности студентов. В связи с тем, что высшие учебные заведения были вынуждены перейти на дистанционную форму обучения с применением дистанционных образовательных технологий, появилась необходимость в большей заинтересованности занятиями физической культурой со стороны студентов с учетом индивидуальных двигательных особенностей.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, информационные ресурсы.

Дистанционное обучение является одной из педагогических технологий, которая эффективно решает задачи обеспечения студентов качественной и наиболее полной информации о дисциплине, а также способствует развитию студента в личностном и социальном плане. До недавнего времени дистанционные технологии применялись зачастую для обучения слушателей курсов профессиональной переподготовки кадров и повышения квалификации, студентов заочной формы обучения, а также студентов, чьи возможности здоровья ограничены. [1, С. 98-99]. Но

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

эпидемиологическая ситуация, сложившаяся в мире, внесла свои изменения во многие сферы жизни, в том числе и в процесс обучения. Распространение коронавирусной инфекции способствовало тому, чтобы дистанционное обучение переросло в основную форму взаимодействия с обучающимися почти во всех образовательных организациях и во всех дисциплинах. Остро встал вопрос о программах и методике проведения дистанционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», а также вопрос удержания вовлеченности и интереса студентов во время занятия. Большую роль в этом играют информационные ресурсы и их внедрение в педагогический процесс. [2, С.339-340]. Ниже представлен обзор на наиболее эффективные информационные ресурсы в сфере спорта и физической культуры.

1. Приложение «WORKOUT TRAINER».

Приложение, которое получило высокий балл за научность информации и показало один из лучших результатов по количеству готовых тренировок. Очень много упражнений для занятий без спортивного инвентаря, поэтому большинство тренировок можно выполнять дома. В приложении предоставлена возможность создавать пользовательские тренировки, что может эффективно заменить занятия физической культурой посредством видео конференции.

2. Образовательный портал «Открытое образование».

На портале представлены курсы по множеству дисциплин высших учебных заведений, в том числе по дисциплине «Физическая культура и спорт». С помощью портала можно удобно организовать процесс теоретического изучения дисциплины. Также есть возможность отследить результаты обучения.

3. Приложение для бега «RUNTASTIC».

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

В приложении реализована продвинутая статистика, которая позволяет просматривать информацию по множеству критериев в определенные временные интервалы с отображением пройденного маршрута. Уровень безопасности приложения соответствует высоким показателям. В приложении предоставлена возможность подключить пульсометр. Также есть возможность «поделиться» прогрессом с другими пользователями, а значит преподаватель сможет контролировать выполнение упражнений.

4. Приложение для бега «RUNTASTIC».

В приложении реализована продвинутая статистика, которая позволяет просматривать информацию по множеству критериев в определенные временные интервалы с отображением пройденного маршрута. Уровень безопасности приложения соответствует высоким показателям. В приложении предоставлена возможность подключить пульсометр. Также есть возможность «поделиться» прогрессом с другими пользователями, а значит преподаватель сможет контролировать выполнение упражнений.

5. Образовательный портал «Stepik».

На портале представлены курсы популярных высших учебных заведений и других образовательных организациях. Также есть курсы по физической культуре. Есть возможность отслеживать прогресс прохождения курса.

6. Приложение «Sworkit»

Одна из главных особенностей — подробно расписанная разминка. Если во многих программах ограничиваются одним упоминанием того, что она необходима, то здесь в деталях рассказывают, что нужно делать, чтобы не потянуть связки, и как правильно разогреться перед подходами.

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Ещё одно преимущество — возможность указать особенности своего физического здоровья и подобрать тренировки без большой нагрузки на отдельные части тела.

7. Приложение «Упражнения для глаз».

В режиме дистанционного обучения важно также уделить внимание зрению. В приложении представлены упражнения, способствующие расслаблению глаз и восстановлению зрения. Программа содержит 6 наиболее эффективных упражнений. Длительность тренировки 5-10 минут.

Таким образом, внедрение информационных ресурсов в программу дисциплины «Физическая культура и спорт» внесет разнообразие в процесс обучения, будет способствовать повышению интереса и вовлеченности к дисциплине со стороны студентов.

Список литературы

1. Толстоухова, И.В. Дистанционное обучение как современная педагогическая технология / И.В. Толстоухова // *Человек и образование*. – 2016. – № 2 (47). – С. 98–100.
2. Усачев, Н.А. Инновационная система физического воспитания студентов Тольяттинской академии управления / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин, В.А. Сапоженков // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2019. – № 4 (170). – С. 339–342.